



18. Ilmenauer Osterlauf
 Ilmenau, Ortsteil Heyda / 08.04.2023

□□□□

Keller, Robin

□□: FC Carl Zeiss Jena
 □□: 287

□□: 18.50 km
 Lange Strecke

□□□□:
 Senioren M30 (30-34)

□□□: 2:07:30

□□: 8.47 km/h
 □□□□: 6:53 min/km

□□□□□/□□□: 112 (of 116)

□□□□□/□: 90 (of 94)

□□□□□□: 1:06:23

□□□□□: 7(of 7)

□□□□□□□: 1:15:23

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Runde	9.30	1:02:32	6:43	7	25:07	91	29:47	9.30	1:02:32	6:43	7	25:07	91	29:47
Runde	9.00	1:03:51	7:05	7	26:35	89	30:52	18.30	2:06:23	6:54	7	51:42	89	1:00:39
Ziel	0.20	1:07	5:34	6	0:25	83	0:28	18.50	2:07:30	6:53	7	52:07	90	1:01:07